

汤煲新主张

「温补驱寒篇」

编著 黄春生

汤煲广东



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

广东汤煲温补驱寒篇 / 黄春生编著. —广州: 广东经济出版社,
2004. 9

(汤煲火锅新主张)

ISBN 7-80677-832-2

I. 广… II. 黄… III. 汤菜—菜谱—广东省 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第093728号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	4
版 次	2004年9月第1版
印 次	2004年9月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80677-832-2/TS·64
定 价	全套定价: 100.00元 本册定价: 20.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



汤 煲 火 锅 新 主 张

汤 煲

「温 补 驱 寒 篇」

黄 春 生 编 著

广东省出版集团
广东经济出版社



前言

Q I A N Y A N

广东人煲汤用料精细讲究，总是根据身体的不同需要或气候的变换，让汤式千变万化。广东汤煲因其香浓美味、营养价值高、食用功效好而闻名全国。想学广东人煲汤？想一尝广东汤的滋味？来看看我们为大家精选的这一套《广东汤煲》吧！根据汤煲的不同功效，我们把这套书分为《清补祛湿篇》、《凉补消暑篇》、《滋补润燥篇》和《温补驱寒篇》。

冬天进补宜温补。

寒冷是冬天的主角，持续的低温好像要把一切都冻僵，连人也似乎要冻僵了。冬天，身体需要更多的热能来维持正常的体温、促进血液循环，需要更强壮的体质来抵御寒冷的天气。冬天是一个可以让你肆意进补的季节，温补便也成了冬天的主角。《广东汤煲之温补驱寒篇》为你介绍了43款广东式的温补汤煲，适当饮用，可行气活血、驱寒补温，让你过一个温温暖暖的冬天。

目 录 C O N T E N T S



猪脰豆腐汤····· 4

墨鱼麦冬煲小肚····· 5

三鲜椰青汤····· 6

人参当归煲羊肉····· 7

圆肉煲水鱼····· 9

莲藕黄豆鱼头汤····· 11

南瓜排骨汤····· 13

黄豆生鱼汤····· 15

玉参煲猪脰····· 16

鲜人参煲寸排····· 17

天麻煲猪手····· 18

土鸡煲鱼肚····· 19

山药煲田鸡····· 21

甘草猪肚煲烧鸭····· 23



什菌煲生鱼····· 25

莲芡煲猪肚····· 26

山药北芪煲白鳝····· 27

罗汉果杏仁煲鸡翅····· 28

党红莲藕煲大骨····· 29

老鸡煲台湾鲍····· 31

首乌软蛋煲瘦肉····· 33

萝卜当归煲猪脰····· 35

双参煲水鸭····· 37

黄芪煲乳鸽····· 38

香菇煲猪手····· 39

珍珠煲草龟····· 40

海底椰煲土鸡····· 41

桂圆萝卜煲老鸭····· 43

百合煲元宝····· 45

干百合煲土鸡····· 47

鲜淮山煲竹丝鸡····· 49

黑豆党参煲塘虱····· 50

芡实萝卜煲老鸭····· 51

黄芪煲牛尾····· 52

当归菟丝乌鸡煲····· 53

田七煲乌鸡汤····· 55

猴头菇煲乌鸡····· 57

延胡党参兔肉汤····· 58

花生茴香煲牛肉····· 59

黑豆红花汤····· 60

益母羊肉汤····· 61

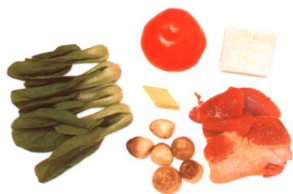
当归羊肉羹····· 62

胡椒大骨炖猪脑····· 63





猪 腱 豆 腐 汤



原料

猪腱肉60克,嫩豆腐100克,小白菜100克,草菇20克,番茄1个,生姜5克。

调料

花生油5克,盐6克,味精2克,鸡精粉1克,胡椒粉少许,清汤适量。

操作要点:

猪腱肉切好后,要用湿生粉抓一下,可以保持鲜嫩,下锅时,火要大。



1 猪腱肉切薄片,嫩豆腐切片,小白菜洗净,去老叶,草菇切片,生姜去皮切片,番茄切圆片。



2 烧锅下花生油,放入姜片、草菇、猪腱片,用中火炒至肉白,然后注入清汤,用大火滚开。



3 再投入小白菜、番茄、豆腐,调入盐、味精、胡椒粉、鸡精粉,煮透,盛入汤碗内即可食用。

营养分析

此汤补血益气,健脾养胃,是常用的滋补汤品。猪腱健脾益血、养胃生津。秋冬交替或气候干燥时,人们就喉干舌燥,以此汤水滋补最为合适。



原料

水发墨鱼100克, 麦冬10克, 猪小肚200克, 马蹄100克, 枸杞10克, 生姜10克, 葱10克。

调料

盐5克, 味精1克, 绍酒2克, 胡椒粉少许, 鸡精粉1克, 米醋少许, 清汤适量。

操作要点:

墨鱼不宜发得太过, 在煲时墨鱼要后放, 过早放易把墨鱼煲烂而影响汤质。

营养分析

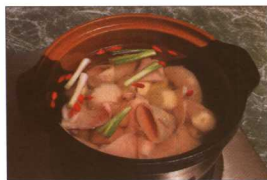
麦冬滋阴, 枸杞壮阳, 二药相配调理阴阳, 不温不燥, 作用较为平衡。墨鱼可滋肝肾、补气血的功效。猪小肚营养丰富, 补胃, 三者合而为汤, 适宜冬日饮用。



1 水发墨鱼切厚片洗净, 猪小肚反复洗净, 留原只, 马蹄去皮洗净, 生姜去皮切片, 葱切段。



2 锅内烧水, 待水开时, 放入猪小肚, 下入米醋, 用中火煮至猪小肚硬身, 捞起冲净。



3 在瓦煲中加入猪小肚、马蹄、麦冬、墨鱼、枸杞、生姜、葱, 注入清汤、绍酒, 用小火煲1.5小时后去掉葱, 再调入盐、味精、胡椒粉、鸡精粉, 继续煲20分钟即可食用。

墨鱼麦冬煲小肚





三鲜椰青汤



原料

椰青1个，鲜鱿20克，瘦肉20克，火腿20克，草菇15克，生姜5克，葱10克。

调料

花生油5克，盐4克，味精1克，绍酒1克，胡椒粉少许，清鸡汤适量。

操作要点：

椰青蒸时要加椰青盖，以免其香味跑掉，同时汤色要清。



1 椰青打开，椰青水倒出待用，鲜鱿切片，瘦肉切片，火腿切片，生姜去皮切片，葱切小节。



2 椰青壳入蒸笼蒸透后，取出待用。在锅内烧水，待水开时，投入鲜鱿，烫至收紧，倒出。



3 另烧锅下油，放入姜片、葱节、瘦肉、草菇，攒入绍酒，注入清鸡汤、椰青水，加入火腿、鲜鱿，用中火烧透后调入盐、味精、胡椒粉，盛入椰青壳内即可食用。

营养分析

椰青利尿。草菇味道鲜美，营养丰富。火腿具有益肾、补脾、开胃、充精髓、补气血等功效。此汤适宜在冬日食用。



原料 鲜人参1支，当归5克，羊肉300克，枸杞5克，生姜5克，葱10克。

调料 盐5克，味精1克，绍酒2克，胡椒粉少许，清汤适量。

操作要点：

当归不宜多，否则汤味太香。羊肉以老点的为佳。

营养分析

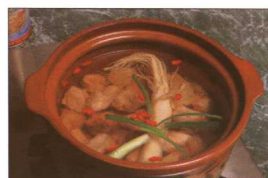
人参性平味甘，可养心安神，还能治疗糖尿病。当归能增强肠胃吸收能力。羊肉可暖胃、健胃。



1 当归切成片，羊肉洗净砍成块，生姜去皮切片，葱切成段。



2 锅内烧水，待水开时，投入羊肉，用中火焯尽血水，捞起。



3 瓦煲内加入羊肉、鲜人参、当归、枸杞、生姜、葱，注入清汤、绍酒，加盖，用小火煲2小时后去掉葱，调入盐、味精、胡椒粉，再煲20分钟即可食用。

人 参 当 归 煲 羊 肉





圆肉煲水鱼



原料

桂圆肉 15 克，水鱼 1 只（约 400 克），瘦肉 100 克，枸杞 5 克，冬菇 10 克，生姜 10 克，葱 10 克。

调料

清鸡汤适量，盐 5 克，味精 2 克，绍酒 4 克，胡椒粉少许。

操作要点

要去尽水鱼脂肪，否则煲出的汤有腥味。

制作过程



1 水鱼杀洗干净，砍成块，瘦肉切成块，冬菇去蒂洗净，生姜去皮切片，葱捆成把。



2 锅内烧水，下入水鱼、瘦肉，加入绍酒 2 克，用中火焯 5 分钟，至血水尽时捞起洗净。



3 瓦煲内加入水鱼、瘦肉、桂圆肉、枸杞、冬菇、生姜、葱，注入清鸡汤、绍酒、胡椒粉，加盖，用中火煲开后改小火再煲 1.5 小时，去掉葱，调入盐、味精即可食用。

营养分析

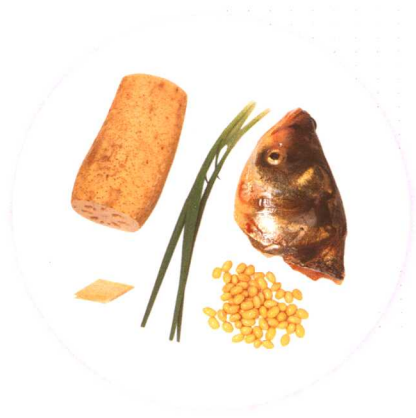
桂圆中含有葡萄糖、蔗糖、维生素 A、维生素 B 及酒石酸等物质，营养丰富，有补心安神、养血益脾之效，其味甘性温热，与水鱼煲汤，适宜冬季饮用。



圆肉煲水鱼



莲藕黄豆鱼头汤



原料

莲藕100克, 泡黄豆15克, 鱼头半只(约200克), 生姜10克, 葱10克。

调料

花生油5克, 清汤适量, 盐5克, 味精1克, 胡椒粉少许, 绍酒2克。

操作要点

鱼头要煎透, 滚出的汤白而不腥, 调味要清淡, 才会煮出鲜味。

制作过程



1 莲藕去皮切成圆片, 泡黄豆洗净, 鱼头洗净, 生姜去皮切片, 葱切成段。



2 烧锅下花生油, 待油热时, 放入姜片、鱼头, 用小火煎至稍黄时, 撇入绍酒, 注入清汤用中火烧开。



3 然后加入莲藕、泡黄豆、葱, 用大火滚透后调入盐、味精、胡椒粉, 即可食用。

营养分析

莲藕营养丰富, 含淀粉高, 质嫩, 肉甜, 品质好, 可补心益胃、滋阴养血。鱼头性热, 有丰富的营养。黄豆营养也十分丰富, 与鱼头合而煲汤, 营养均衡, 适宜冬季饮用。



莲藕黄豆鱼头汤



南瓜排骨汤



原料

老南瓜 150 克，排骨 100 克，草菇 20 克，生姜 8 克，葱 8 克。

调料

花生油 5 克，盐 4 克，味精 1 克，绍酒 2 克，清汤适量。

操作要点

南瓜要买含糖分多的，排骨要先去尽血水，以免汤色不清。

制作过程



1 老南瓜去籽去皮切小块，排骨砍成小块，草菇切片，生姜去皮切片，葱切段。



2 锅内烧水，待水开时，放入排骨，用中火焯尽血水，捞起冲净。



3 另烧锅下花生油，放入姜片、葱段、南瓜、鲜菇，攒入绍酒，注入清汤，加入排骨，用中火煮 10 分钟，调入盐、味精，即可食用。

营养分析

南瓜性温、味甘，入脾、胃二经，能润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒，治咳嗽、哮喘、肺病、便秘等病症，能“横行经络、利小便”。与排骨及草菇合而煲汤，营养均衡，冬日饮用最佳。



南瓜排骨汤



黄豆生鱼汤



原料

泡黄豆50克, 生鱼1条(约250克), 紫野菜100克, 生姜5克。

调料

花生油5克, 盐4克, 味精1克, 绍酒2克, 胡椒粉少许, 清汤适量。

操作要点

杀鱼时鱼鳞要去尽, 注意别把鱼胆划破, 煲汤时火要大汤才会香。

制作过程



1 泡黄豆洗净, 生鱼洗净砍成件, 紫野菜去老叶洗净, 生姜去皮切丝。



2 烧锅下花生油, 待油热时, 分别放入生鱼、姜丝, 用中火煎香, 攒入绍酒, 注入清汤, 放入泡黄豆, 用大火滚开至汤白(约10分钟)。



3 再下入紫野菜, 调入盐、味精、胡椒粉煮透, 盛入汤碗内即可食用。

营养分析

此汤中泡黄豆营养价值极高, 被誉为“绿色的牛乳”、“植物肉”等, 与生鱼合而煲汤, 能补充冬季时人体缺失的营养, 恢复健康体质。

